نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نازل نہیں کی مگر اس کی شفا بھی اتاری۔ (صحیح بخاری)

طبیبوں کے طبیب ﷺ

مؤلف: نعمان محمود قادری غفرلہ

بزمِ فیضانِ صدیق اکبر رضی اللہ عنہ

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور طب کے متعلق احتیاطیں

تعارف:

اسلام انسان کی زندگی کیلئے ایک مکمل ضابطہ حیات مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح علم طب میں بھی اللہ اور رسول اللہ ﷺ ہماری رہنمائی فرماتے ہیں۔ وہ علم طب جو ہم قرآن شریف اور احادیث سے حاصل کرتے ہیں ایسے علم کو طب نبوی ﷺ کہتے ہیں۔ آج کل ہماری زندگی میں ہر طرف ایلوپیتھک، ہومیو پیتھک اور دیگر قسم کی میڈیسن کا دور دورہ ہے۔ لیکن ہم نے رسول اللہ ﷺ کے عطا کیئے ہوئے علم طب سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھایا۔ آپ کا عطا کیا ہوا ہر علاج آسان اور سستا ہے، اس سے امیر ہی نہیں غریب بھی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اللہ تعالیٰ کلام پاک میں فرماتے ہیں:

اور ہم قرآن میں اتارتے ہیں وہ چیز جو ایمان والوں کیلئے شفاء اور رحمت ہے اور اس سے ظالموں کو نقصان ہی بڑھتا ہے۔ (سورہ بنی اسرائیل آیت ۸۲)

مفتی احمد یار خان نعیمی اس آیت کی توضیح یوں کرتے ہیں: سورتیں اور آیتیں کہ اس سے امراض ظاہرہ اور باطنہ، ضلالت و جہالت وغیرہ دور ہوتی ہے اور ظاہری و باطنی صحت حاصل ہوتی ہے۔۔۔ اور اس کا ایک ایک حرف برکات کا گنجینہ ہے جس سے جسمانی امراض اور آسیب دور ہوتے ہیں۔

قرآن مجید میں شفا بھی ہے کیونکہ یہ انسانی حیات کیلئے بے حد اہم ہے۔ چونکہ انسان روزمرہ زندگی میں مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے تو لازمی تھا کہ قرآن اور حدیث میں اس روزمرہ پیش آنے والی صورت کا حل بھی پیش کیا جائے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ قرآن اور حدیث میں جگہ جگہ شفاء اور اس سے متعلق چیزوں کا ذکر بڑی صراحت سے کیا گیا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: تم فرماؤ وہ ایمان والوں کیلئے ہدایت اور شفاء ہے۔ (سورہ فصلت آیت ۴۴)

مفتی احمد یار خان اس آیت کے تحت لکھتے ہیں: وہ سے مراد قرآن ہے کہ حق کی راہ بتاتا ہے گمراہی سے بچاتا ہے جہل و شک وغیرہ قلبی امراض سے شفاء دیتا ہے اور جسمانی امراض کیلئے اسکا پڑھ کر دم کرنا دفع مرض کیلئے مئوثر ہے۔

حضور ﷺ نے قرآن اور حدیث کے مطابق جو علم طب کے اصول بیان کیئے وہ قابل غور ہیں۔ علم طب نبوی کا سب سے اہم اصول قرآن شریف کی اس آیت میں موجود ہے۔

اور جب تم بیمار ہوتے ہو پس وہ تمہیں شفاء بخشتا ہے۔ (سورہ الشعراء آیت)

اس آیت کی وضاحت کیلئے یوں تو کئی احادیث پیش کی جا سکتی ہیں مضمون کی طوالت کے خیال سے صرف ایک حدیث نقل کر رہے ہیں۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہر بیماری کی دوا ہے، جب دوائی کے اثرات بیماری کی ماہیت سے مطابقت رکھتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے شفاء ہو جاتی ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۷۱، حدیث ۵۷۰۵ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

قرآن شریف اور احادیث مبارکہ سے ہر بیماری کی دوا مل سکتی ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری نہیں بھیجی لیکن ساتھ اسکی شفا بھی بھیجی جیسا کہ اس حدیث میں موجود ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا کہ اللہ تعالےٰ نے کوئی بیماری ایسی نازل نہیں کی مگر اس کی شفا بھی اتاری۔ (یعنی دنیا میں اسکی شفاء موجود ہے)

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۷۳، حدیث ۶۳۸ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

طب نبوی ﷺ میں انسانی معدہ کی اصلاح کیلئے بہت زیادہ ہدایات دی گئی ہیں کیونکہ غذا معدے سے ہوکر جسم کے ہر حصہ کو جاتی ہے اگر معدہ ہی بیمار ہوگا تو وہ آگے صحت مند غذا تو نہیں بھیج پائے گا۔ رسول اللہ ﷺ نے چودہ سو سال پہلے یہ اصول وضع کیا تھا جس کی مثال ہمیں مندرجہ ذیل حدیث میں ملتی ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نبی کریم ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ معدے کی مثال ایک حوض کی طرح ہے جس میں سے نالیاں چاروں طرف جاتی ہوں۔ اگر معدہ تندرست ہے تو رگیں تندرستی لے کر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر جاتی ہیں۔

(معجم الاوسط ج ۴، ص ۳۲۹، حدیث ۴۳۴۳ دار الحرمین قاہرۃ)

دواؤں میں احتیاط کے بارے میں سرکار ابد قرار ﷺ نے بڑی اہم اصول دیا ہے کہ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ محبوب خدا ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ وہ مضر اثرات والی

ادویات سے منع فرماتے تھے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۴۷، حدیث ۱۴۵۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

آپ ﷺ کے اس اہم اصول کی طرف نظر کرتے ہوئے اگر آج کی میڈیکل سائنس کو دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ جدید سائنس اب اس اصول کیطرف متوجہ ہو رہی ہے۔ مثال کے طور پر ابھی تک ایلو پیتھک ادویات میں ایسی دوائیں شامل ہیں جن کے مضر اثرات (side effect) بہت زیادہ ہیں۔ ڈاکٹر صاحبان مریض کو دوا دیتے ہیں تو ان کو یہ خیال رکھنا پڑتا ہے کہ اسکے مضر اثرات سے کیسے بچا جائے گا اس لئے وہ ایسی دواؤں کے ساتھ اور ادویات بھی شامل کر دیتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے ایک اور خطرہ ہے۔ اب ڈاکٹر صاحبان نے ہربل مڈیسن کی طرف لوٹنا شروع کر دیا ہے جن میں انڈیا والے اپنے قدیم علم یعنی آیورودیک جڑی بوٹیوں کی طرف لوٹ گئے اور چین والے تو عرصہ دراز سے اپنے پرانے نسخوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اب وہ انھیں پوری دنیا میں متعارف بھی کروا رہے ہیں۔ مسلمانوں کو بھی چاہیئے کہ وہ طب نبوی ﷺ کی طرف لوٹ آئیں کیونکہ یہ علم وحی الٰہی کا نتیجہ ہے جو کبھی غلط نہیں ہو سکتا۔

اللہ تعالٰی ہم سب کو اللہ اور اس کے رسول اللہ ﷺ کے طریقے کی طرف رجوع کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

نعمان محمود

علاج نبوی ﷺ بالغذا

شہد:

شہد کے بارے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اس کو شفا فرمایا۔ ارشاد ہوتا ہے:

اسکے (شہد کی مکھی) پیٹ سے ایک پینے کی چیز رنگ برنگ نکلتی ہے جسمیں لوگوں کی تندرستی ہے۔ (سورہ النحل آیت ۶۹)

مفتی احمد یار خان فرماتے ہیں کہ (پینے کی چیز) یعنی شہد سفید اور زرد اور سرخ اور نافع ترین دواؤں میں سے ہے اور بکثرت معاجین (حکیمی ادویات) میں شامل کیا جاتا ہے۔

دست کے مرض میں حضور ﷺ نے شہد کو فائدہ مند قرار دیا لیکن اس کے بار بار استعمال کا حکم دیا تاکہ بیماری جڑ سے ختم ہو جائے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا پھر کہا: میرے بھائی کو دست ہو گئے ہیں۔ پس فرمایا اس کو شہد پیو۔ پھر وہ اپنے بھائی کے پاس گیا پھر واپس آیا، پھر کہا میں نے اسے شہد پلایا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا، یہ بات دو مرتبہ پیش آئی، پس (راوی نے) کہا جب تیسری یا چوتھی بار یہ نوبت آئی تو آپ نے فرمایا کہ اللہ نے سچ فرمایا، تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ اس نے پھر شہد پلایا تو مریض تندرست ہو گیا۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۷۵، حدیث ۶۴۴ فرید بک اسٹال اردو بازار، لاہور)

ایک روایت ہمیں بڑی بیماریوں سے بچنے کا ادرنسخہ کچھ یوں فراہم کرتی ہے اسلئے ہمیں چاہئے کہ ہم ڈاکٹروں کے کہنے پر عمل کرنے بجائے طبیبوں کے طبیب ﷺ کی بات مان لیں

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی: جو مہینے میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چاٹے تو اسے کوئی بڑی تکلیف نہ پہنچے گی۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۴۴، حدیث ۱۲۳۹ افرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

گردے کی بیماری کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے شہد ہی کو شفا کا مرکز قرار دیا ہے اور اس روایت میں یہ نسخہ اس طرح بیان ہوا کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا کہ خاصرہ (pelvis) گردے کا اہم حصہ ہے جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اسکا علاج ابلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔

(معجم الاوسط ج ۴، ص ۲۸۷، حدیث ۴۲۲۱ دارالحرمین قاہرۃ)

شہد کا کیمیاوی نام (Mel) ہے، جسم انسانی میں جتنے بھی کیمیاوی مرکبات ہوتے ہیں یا اس کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب شہد میں موجود ہیں۔ شہد میں انسانی ضروریات کے حساب سے تمام وٹامین موجود ہیں۔ شہد میں موجود مشہور عناصر مٹھاس فرکٹوس، فارمک ایسڈ، فرازی تیل، موم اور پولن ہوتے ہیں۔ شہد کے خالص ہونے کا پتہ چلانے کیلئے شہد کے قطروں کو پانی میں ٹپکائیں اگر وہ قطرے ثابت اور سالم پیندے تک چلے جائیں تو شہد اصلی ہے کیونکہ شہد آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ شہد کے بارے میں جدید تحقیق کے مطابق یہ پیٹ کے امراض، امراض جگر و یرقان، گردے کے امراض، امراض تنفس (دمہ وغیرہ) اور جسمانی کمزوری کیلئے بے حد مفید ہے۔ استاذ محمد فراز الدقر مصری نے ایک تالیف بنام **العسل فیه شفاء للناس** میں شہد سے متعلق مفید تجربے پیش کئے ہیں۔ یہی استاذ اپنے مقالے **الاستشفاء بالعسل فی امراض جهاز الهضم** میں اسے پیٹ کے امراض کیلئے اکسیر کا درجہ دیتے ہیں۔ طب نبوی پر مشہور مرتب علی علاء الدین الکحال شہد کو دست کے علاوہ فوڈ پوائزننگ میں بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ مصری دکتور عزۃ مریدن اپنی کتاب **الادویه** میں اسے بہترین غذا ایک ملین دوائی اور طبیعت میں لطافت پیدا کرنے والا سمجھتے ہیں۔

زیتون:

زیتون کی فضیلت یہ ہے کہ اللہ جل جلالہ نے اس کی قسم کھائی اور اس کے درخت کو مبارک فرمایا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

وہ زیتون کے مبارک درخت (کے تیل) سے جلایا جاتا جو پورب کی جانب ہے اور نہ مغرب کی جانب، بلکہ عین بیچوں بیچ ہے) اس کا تیل (اتنا صاف ہوتا ہے) کہ خود بخود جلنے کو ہوتا ہے خواہ اسے آگ نہ چھوئے۔ (سورہ النور آیت ۳۵)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت ہے: روغن زیتون کھاؤ اور اس کو لگاؤ، اسلئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۱۴، حدیث ۱۱۰۸ افرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اس ہی وجہ سے یہ ثابت ہے کہ صحت مند رہنے کیلئے اور بیماری سے شفاء کے لئے مختلف امراض میں زیتون کے پھل یا تیل کو استعمال کیا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کیا: زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔

(طب النبوی ابونعیم ص ۶۳۵، حدیث ۶۸۴ دار ابن الحزم)

سرکار ﷺ نے زیتون کا تیل پینے اور اسے لگانے کی ہدایت کی ہے اور فرمایا ہے کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفاء ہے جن میں سے اس حدیث میں کوڑھ سے شفاء کا ذکر ہے۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے ذات الجنب کیلئے اس نسخہ کی بہت تعریف فرمائی ہے، ورس، عود ہندی اور زیتون کا تیل (انہیں پیس کر اور ملا کر) سینے پر لیپ کریں۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲، ص ۳۴۹، حدیث ۱۴۵۹ افرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

ذات الجنب اور کوڑھ کی نوعیت علم الامراض میں ایک ہی ہے اس لئے دونوں بیماریوں کا ذکر حدیث میں آیا ہے ذات الجنب کی حدیث میں جو نسخہ عنایت ہوا ہے وہ کوڑھ میں بھی مفید ہوسکتا ہے۔

حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ عنہ نبی اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے۔ اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو۔ کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۲۸ دار احیاء العلوم)

ابونعیم رحمۃ اللہ علیہ کی روایت کے مطابق ستر بیماریوں سے شفاء کا ذکر ہے اور وہاں نام سے صرف کوڑھ کا ذکر ہے، یہاں اس حدیث میں اس ہی نسخے کے تحت دوسری بیماری یعنی بواسیر سے شفاء کا بھی ذکر ہے۔

زیتون کا کیمیاوی نام (Olea Europea) ہے۔ اسے امریکہ کے سرکاری فارماکوپیا میں سرکاری حیثیت حاصل ہے۔ انگلینڈ کے (B.P.C Pharmacopea Codex) کے مطابق یہ بیماریوں کے علاج کیلئے مسلمہ دوا ہے۔ ان دونوں کے معیار کے مطابق تازہ زیتون کا تیل جس کا رنگ سبزی مائل پیلا ہو اس میں کوئی خوشبو نہ ہو۔ جدید طب کے مطابق یہ گردوں کے امراض میں مفید ہے اور سوزش والی جگہ کو تسکین دیتا ہے، آنتوں کی جلن کو کم کرتا ہے، پیٹ کو نرم کرتا ہے، فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے درد اور کمزوری سے پیدا ہونے والے امراض میں بہت زیادہ مفید ہے۔ لاغری آدمی اور چھوٹے بچے کو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے تندرستی اور صحت حاصل ہوتی ہے۔

انجیر:

انجیر اور زیتون کی فضیلت کے لئے یہ کافی ہے کہ اللہ جل جلالہ نے اس کی قسم اپنے پاک کلام میں یوں دی۔

قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی (سورہ التین آیت ۱)

حضرت ابودرداء رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ انجیر کھاؤ۔ پھر اگر کوئی پھل جنت سے آسکتا ہے تو میں کہوں گا وہ یہی ہے۔ کیونکہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔ اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور گٹھیا (جوڑوں کے درد) میں مفید ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۹۲ دار احیا ء العلوم)

حضورﷺ کا اس پھل کو جنت میوہ فرمانا ہی کافی تھا لیکن آپﷺ نے یہ بھی فرما دیا کہ یہ بواسیر والے کو فائدہ دیتا ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

انجیر کا کیمیاوی نام (Ficus Carica) ہے اور یہ تازہ اور خشک دونوں طریقوں سے استعمال کی جاتی ہیں۔ حالیہ ریسرچ کے مطابق انجیر کے پتے چبانے اور کھانے سے السر کا علاج ہوتا ہے۔ مطالعہ سے ثابت ہوا ہے کہ انجیر کے پتے ذیابیطس کے مریض کی انسولین کی ضرورت کو کسی حد تک پورا کرتے ہیں۔ ایک تحقیق میں لکھا ہے کہ دو درمیان سائز کی خشک انجیر جسم کو زہروں کے خلاف مضبوط بناتی ہے۔ دمہ اور سانس کے امراض میں انجیر کے پتوں کو مفید پایا گیا ہے۔

انجیر میں فائبر موجود ہوتا ہے جس سے موٹاپا کم کرنے میں مدد ملتی ہے یہ زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ مقدار میں پوٹاشیم بھی موجود ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جدید دور میں اس کو معدے کے کیڑوں، خون کے عوارض، تلی اور جگر کی بیماریوں، پیشاب کے امراض اور سانس کے عارضے کے لئے مفید مانا گیا ہے۔ انجیر کھانسی، بلغم، گلے کی خراش اور آنتوں کے کئی بیماریوں کے دور کرتی ہے اور دماغی امراض سے بچاتی ہے۔ دل اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ کیونکہ ہر پل چیزوں میں نقصان کا اندیشہ بہت کم ہوتا ہے اور وہ بھی ہماری اپنی بے احتیاطی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

کھجور:

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سرکار مدارﷺ سے روایت کرتی ہیں: پرانی کھجور کے ساتھ تازہ کھجور ملا کر کھاؤ۔ کیونکہ شیطان جب کسی کو ایسا کرتے دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کھجور کے ساتھ نئی کھجور کھا کر آدمی تندرست ہو گیا۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۳۹، حدیث ۳۳۳۰ دار المعرفۃ)

کمزور اور لاغر لوگوں کے لئے کیا ہی بہترین نسخہ بیان ہوا ہے کہ وہ لوگ پرانی کھجوروں کے ساتھ اگر تازہ کھجور کھالیں تو صحت منداور توانا ہو جائیں گے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ رسول خداﷺ سے روایت کرتے ہیں: رات کا کھانا ضرور کھاؤ۔ خواہ تمہیں ردی کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو۔ کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے بڑھاپا (کمزوری) طاری ہو جاتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۵۱، حدیث ۳۳۵۳ دار المعرفۃ)

اس حدیث سے ہمیں علم ہوا کہ رات کے کھانے کو ترک کرنا صحت کے لئے نقصان دہ ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ ایک مٹھی کھجور اتنی توانائی فراہم کرتی ہے جتنا کہ ایک آدمی اپنی خوراک سے حاصل کرتا ہے۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ رسول مکرمﷺ سے روایت کرتے ہیں: منقہ اور کھجور بیک وقت نہ کھائی جائیں اور نہ ہی پختہ کھجور کو نیم پختہ کھجور کے ساتھ کھائی جائے۔

(سنن نسائی ج ۵، ص ۲۷، حدیث ۵۰۴۹)

حضورﷺ نے یہ احتیاط بتائی ہے منقہ کے ساتھ کھجور کھانا اور نیم پختہ کھجور کے ساتھ پختہ کھجور کھانا بھی نقصان دہ ہے لہذا ایسا نہیں کرنا چاہیئے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ نے حبیب خداﷺ سے روایت کیا: تمہاری کھجوروں میں سب سے اچھی کھجور برنی ہے۔ یہ بیماری کو دور کرتی ہے اور اس میں خود کوئی مضر چیز نہیں ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۴۹ حدیث ۲۸۱۹۲ مؤسسۃ الرسالۃ)

حضورﷺ نے اس برنی کھجور کے بارے میں یہ فرمایا کہ وہ بیماری کا علاج ہے لیکن اس میں خود کوئی نقصان دہ چیز نہیں ہے جس سے بیماری کا اندیشہ ہو۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا نے نبی کریمﷺ سے روایت کی: اس عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری سے شفاء ہے اور اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۶۱۹، حدیث ۲۰۴۸ دار احیاء الکتب العربیۃ)

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ نے نبی کریمﷺ سے روایت کی کہ جو شخص صبح کے وقت روزانہ سات عجوہ کھجوریں کھالیا کرے تو اس روز اسے کوئی زہر اور جادو

تکلیف نہیں دے گا۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۱۹۷، حدیث ۴۱۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

عجوہ کھجور مدینہ شریف بلکہ دنیا کی سب سے مہنگی اور اعلیٰ نسل کی کھجور مانی جاتی ہے اور اس کو کھانے سے زہر جسم پر اثر نہیں کرتے، بیماریوں سے شفاء کے علاوہ اس کی خصوصیات یہ ہے کہ اس کو کھانے سے جادو بھی اثر نہیں کریگا اور اسکے بارے میں یہ ہدایت دی ہے کہ اسکو نہار منہ کھایا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں: میری والدہ مجھے موٹا کرنے کیلئے بہت علاج کرواتی رہیں۔ وہ چاہتی تھیں کہ جب میں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہوں۔ لیکن ان تمام دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ حتیٰ کہ میں نے تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائے۔ ان سے میں نہایت خوبصورت جسم والی موٹی ہوگئی۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۴۷، حدیث ۳۳۲۴ دار المعرفۃ)

یہ امر ان لوگوں کیلئے توجہ کا باعث ہے جو اپنے کمزور جسم کی وجہ سے پریشان ہیں اور طرح طرح کے علاج سے تنگ آ چکے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ سے روایت کرتے ہیں: صبح نہار منہ کھجوریں کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(جامع صغیر ص ۳۹۸، حدیث ۶۳۹۴)

جن لوگوں کے پیٹ میں کیڑے ہیں اور وہ ان کے لئے باعث تکلیف ہیں تو اس کا آسان علاج مرحمت کیا گیا ہے کہ وہ نہار منہ کھجوریں کھائے۔

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں بیمار ہوا۔ میری عیادت کو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو انکے ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا ہے اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔

(سنن ابو داؤد ج ۳، ص ۱۰۷، حدیث ۸۷۴ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

حضور ﷺ کی کرم نوازی تو دیکھیں کہ مریض کو حکیم کے پاس بھیج رہے ہیں لیکن حکیم کو علاج بھی خود مرحمت فرما رہے ہیں وہ بھی مدینے شریف کی عجوہ کھجور گٹھلی سمیت۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اپنی بیویوں کو کھجوریں کھلاؤ، جب تم انہیں کھجور کھلاؤ گے تو بردبار لڑکا پیدا ہوگا۔

(طب النبوی ذھبی ص ۸۸ دار احیاء العلوم)

کھجور کا کیمیاوی نام (Phoenix dactylifera) ہے۔ درختوں میں یہ وہ درخت ہے جس میں نر اور مادہ الگ الگ ہوتے ہیں اور ان دونوں کی بارآوری کا ذریعہ شہد کی مکھیاں یا باغبان بنتے ہیں۔ اس کی کئی اقسام دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہیں جن میں سب سے مہنگی عجوہ کھجور ہوتی ہے۔ کھجور میں ضروری غذائی اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ شکر ۸۰٪ ہوتی ہے جو کہ اس میں فائبر، کوپر، فلورین، میگنیشیم اور زنک بھی موجود ہوتے ہیں۔ کھجور کے درخت کی ہر چیز کسی نہ کسی استعمال میں آ جاتی ہے۔ اس کے پتوں سے ٹوکریاں بنتی ہیں اور چھال جلانے کے کام آتی ہے

کلونجی:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے سنا ہے کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے شفاء ہے سوائے موت کے۔ اور کالے دانے کلونجی کے ہیں۔

(صحیح مسلم ج ۳، ص ۱۷۶، حدیث ۵۷۶۸ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

یعنی سرکار ﷺ نے ہمیں ہدایت کی کہ کلونجی یا اس کے تیل کو ہر بیماری میں دوا کے طور پر استعمال کریں کیونکہ یہ ہر بیماری کیلئے شفاء ہے سوائے موت کے۔

حضرت خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آئے۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ انکی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے ان کو پیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کی دونوں اطراف میں ٹپکایا جائے۔ کیونکہ ہمیں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے بتایا کہ رسول اللہ نے فرمایا ہے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفاء ہے مگر سام سے۔ میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ موت۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۷۶، حدیث ۶۴۷ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

غالب بن ابجر کی بیماری کیلئے بیماری کے حسب سے ان کا علاج دو چیزوں کو ملا کر کیا گیا جن میں ایک تو کلونجی تھی اور دوسرا زیتون کا تیل تھا جسے کلام پاک میں مبارک کہا گیا

ہے۔

کلونجی کا کیمیاوی نام (Nigella Sativa Seed) ہے۔کلونجی میں بہت سے اجزاء پائے جاتے ہیں جن میں کرسٹل نیگیلون، کاربوہائیڈریٹ، سیپونین، خام فائبر، پندرہ مختلف امینوایسڈ، پروٹین، کیلشیم، آئرن، سوڈیم، پوٹاشیم، اور بہت کچھ چیزیں اور بھی شامل ہیں یعنی یہ غذائیات سے بھرپور ہے۔ابھی بھی اس کے غذائی اجزاء پر ریسرچ جاری ہے۔ یہ ایک حیرت انگیز جڑی بوٹی ہے جسے لاکھوں لوگ علاج کے طور پر استعمال کر رہے ہیں۔اس کا تیل بھی علاج کے لئے کثرت سے استعمال ہو رہے ہے اور یہ سائنس اور دوسرے میڈیکل ماہرین سے ثابت ہے کہ اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں۔مختلف تحقیقات کے مطابق یہ مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔اس کو جسم کے درد میں، اینٹی بیٹیک کے طور پر، السر کے علاج میں، سانس کے امراض میں، بلڈ پریشر میں، ذیابیطس میں اور مختلف بیماریوں علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

جو:

حضرت ام المنذر رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ میرے پاس نبی کریم ﷺ حضرت علی رضی اللہ عنہ کے ہمراہ تشریف لائے، ہمارے یہاں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے وہ انکی خدمت میں پیش کئے۔اس میں سے دونوں نے تناول کیا۔ جب حضرت علی رضی اللہ عنہ تھوڑے کھا چکے تو رسول اللہ ﷺ نے روک دیا اور فرمایا کہ تم ابھی بیماری سے اٹھے ہو اور کمزور ہو۔مزید مت کھاؤ اسکے بعد اس خاتون نے انکے لئے جو اور چقندر تیار کئے۔ نبی ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو کہا کہ تم اس میں سے کھاؤ کہ یہ تمہارے لئے بہتر ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲،ص ۴۴۱، حدیث ۱۲۲۱ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

بیمار آدمی کیلئے کونسا کھانا مفید ہوگا یا کمزور آدمی کیا کھائے جس سے اس کی کمزوری دور ہو اور قوت مدافعت میں اضافہ ہو یہ بات ہم کو مندرجہ بالا حدیث سے معلوم ہوتی ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کیلئے حریرہ (جو کا دلیا) تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ بیمار کے دل سے غم اتارتا ہے اور اسکی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھوکر غلاظت کو اتار دیتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۲،ص ۴۴۲، حدیث ۱۲۲۴ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

جو کا دلیا بیماری اور کمزوری دونوں کیلئے فائدہ مند ہے اور اس کی مثال ایسی ہے جیسے پانی شفاف ہوتا ہے جو دوسری چیزوں کو صاف کرنے کے کام آتا ہے ویسے ہی جو کا دلیا کمزوری دور کرتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے گھرانے میں کوئی فوت ہوتا تو دن بھر افسوس کرنے والی عورتیں آتی رہتیں۔ جب باہر کے لوگ چلے جاتے اور گھر اور خاص خاص لوگ رہ جاتے تو وہ تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیتیں۔ پھر ثرید تیار کیا جاتا۔تلبینہ کی ہنڈیا کو ثرید کے اوپر ڈال دیتیں اور کہا کرتیں کہ اسکو کھاؤ، کیونکہ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم اتار دیتا ہے۔

(صحیح مسلم ج ۳،ص ۷۷۱، حدیث ۵۷۳۰ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

تلبینہ وہ ہے جس میں کوٹے ہوئے جو کو دودھ میں پکایا جاتا ہے اور مٹھاس کیلئے اس میں شہد ملایا جاتا ہے اور ثرید وہ ہوتا ہے جس میں روٹی چور کر سالن میں ڈالی جاتی ہے۔

جو کے کیمیاوی نام (Hordeum vulgare L.) ہے۔اس کو جانور کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے سوپ اور اسٹیو تیار کیا جاتا ہے۔مختلف ادوار میں اسکے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی تھی، اسکی روٹی گندم کی روٹی سے زیادہ فائدہ مند ہے۔آج کے دور میں اس سے کئی مشروبات تیار کیئے جار ہے ہیں۔امریکہ کی نصف جو کی پیداوار کو جانوروں کے چارے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔عموماً ڈائیٹیشنز موٹاپے سے چھٹکارے کیلئے جو سے بنی ہوئی پروڈکٹس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔اس سے جو کا شربت اور جو کی چائے بھی بنائی جاتی ہے جو جاپان میں موجیچہ کے نام سے ملتی ہے اور کئی جگہوں پر اس کافی کے متبادل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ابن سینا نے طب القانون نامی کتاب میں لکھا ہے کہ جو کا سوپ اور اسکا سالن بخار کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔ جو بھونا جا سکتا ہے اسی وجہ سے اس کی بنی ہوئی چائے ایشیائی علاقوں میں مقبول ہو رہی ہے۔

بہی:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو وہ اس وقت اپنے اصحاب کی مجلس میں تھے۔ انکے ہاتھ میں سفر جل (بہی) تھا جس سے وہ الٹ پلٹ کرر ہے تھے۔ جب میں بیٹھ گیا تو انہوں نے اسے میری طرف کر کے فرمایا: اے ابوذر! یہ دل کو طاقت دیتا ہے اور سینہ سے بوجھ اتار دیتا ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۵۷، حدیث ۳۳۶۸ دار المعرفۃ)

یعنی یہ امراض قلب کیخلاف مدافعت فراہم کرتا ہے اور دل کے دورے میں جو سینے پر بوجھ محسوس ہوتا ہے اسکو اتار دیتا ہے اگر دیکھا جائے تو یہ "جیسڈ ا می گولی کا کام کرتا ہے۔

نبی ﷺ نے فرمایا: سفر جل کھاؤ دل کے دورے کو دور کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسا کوئی نبی نہیں مامور فرمایا جسے جنت کا سفر جل نہ کھلایا ہو۔ کیونکہ یہ آدمی کی طاقت کو چالیس آدمیوں کی طاقت کے برابر کر دیتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۳۰ دار احیاء العلوم)

بہی دل کے دورے سے حفاظت کرتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے انبیاء کرام علیہ السلام کو بھی یہ پھل جنت سے کھلایا ہے۔

نبی ﷺ نے فرمایا: اپنی حاملہ عورتوں کو سفر جل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۳۰ دار احیاء العلوم)

آپ ﷺ کے اس ارشاد سے معلوم ہوا کہ اگر عورت کے حمل سے لڑکا پیدا ہوتا ہے تو وہ خوب صورت اور صحت مند پیدا ہوگا اسلئے حاملہ خواتین کو بہی کھلانا چاہئے۔

بہی کا کیمیاوی نام (Cydonia oblonga) ہے یہ زیادہ طور پر سخت اور کڑوا ہوتا ہے، ایسے ایک خاص پروسیس کے ذریعہ نرم اور کھانے کے قابل کیا جاتا ہے۔ جدید دور میں اس سے جام، جیلی اور پڈنگ تیار کیا جاتا ہے۔ بہی کے طبی استعمال کی افادیت پر ابھی بھی مطالعہ جاری ہے۔ مشرق وسطیٰ میں اس پھل کو گلے کی سوزش اور کھانسی دور کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کہیں کہیں اس کو کھانسی کے لئے مشروب بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو عموماً بچوں کو دوا کے طور پر دیا جاتا ہے کیونکہ یہ الکحل فری ہے۔ انڈیا پاکستان میں اس کے بیجوں کو بہی دانے کے طور پر جانا جاتا ہے، وہاں اسے بلغم سے پیدا ہونے والی خراش اور السر کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو گلے اور آواز کو بہتر بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایران وافغانستان میں اس کا استعمال نمونیا سے نبرد آزما ہونے کیلئے کیا جاتا رہا اور یہ عمل تا حال کامیاب ثابت ہو رہا ہے۔

تربوز:

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے اور فرمایا کرتے تھے کہ اس کی گرمی اسکی ٹھنڈک کو ختم کر دیتی ہے اور اسکی ٹھنڈک کو اسکی گرمی مار دیتی ہے۔

(سنن ابوداؤد ج ۴، ص ۲۱۰، حدیث ۳۸۳۶ منوسسۃ الریان بیروت)

کھجور کے ساتھ تربوز کھانے میں جو حکمت بیان ہوئی وہ بھی کیا خوب ہے اگر کسی آدمی کو گرم مزاج والی چیزیں یا سرد مزاج والی نقصان دیتی ہیں تو اس کمبینیشن سے نقصان کا احتمال ختم ہو جاتا ہے اور دونوں چیزوں کے فوائد الگ حاصل ہوتے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ تربوز میں دس خصائل ہیں۔ تربوز کھانا بھی ہے اور مشروب بھی، یہ پیٹ کو دھو کر صاف کرتا ہے۔ کمر سے پانی نکال دیتا ہے۔ باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۸۷، حدیث ۲۸۲۸۸ منوسسۃ الرسالۃ بیروت)

تربوز کو کھانا کھانے سے پہلے کھایا جائے جس سے یہ معدہ کو کھانے کیلئے تیار کرتا ہے اور اس کی صفائی کر دیتا ہے۔ پیشاب آور ہے یعنی پیشاب کی تکلیف میں مفید ہے۔ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے کیونکہ جسم کی حرارت ہی زندگی ہے۔

ثمات (چچیاں) نبی ﷺ نے آپ ﷺ سے روایت کی: کھانے سے پہلے تربوز کھانے سے پیٹ دھل کر صاف ہو جاتا ہے اور یہ بیماریوں کو نکال دیتا ہے۔

(کنز العمال ج ۱۰، ص ۸۷، حدیث ۲۸۴۸۷ مؤسسہ الرسالۃ بیروت)

اس حدیث میں پچھلی حدیث کی طرح بیان ہوا لیکن کھانے سے پہلے کھانے کی ہدایت اس حدیث میں ہے اور اس میں بھی یہی ہے کہ یہ بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

تربوز کا کیمیاوی نام (Citrullus lanatus) ہے یہ بیل میں لگنے والے پھل ہیں اور اس کی بیل زمین پر ہی آگے پھیلتی ہے۔ وزن کے حساب تربوز میں ۶٪ شکر اور ۹۱٪ پانی ہوتا ہے۔ اس میں دوسرے پھلوں کی طرح Vitamin C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ امینو ایسڈ سٹرولین جب پہلی دفعہ اس میں سے نکالا اور تجزیہ کیا گیا تو اس میں سٹرولین کی وافر مقدار پائی گئی۔ تربوز جو سفید یا ہلکے سبز ہوں ان میں بہت سے غذائی اجزاء پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اس کو سبزی کے طور پر بھی بعض جگہوں میں کھایا جاتا ہے۔ چین میں ایسے سٹیر فرائی، اسٹو یا اچار کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اسکے کیاوی اور طبی اثرات پر اب بھی تحقیق جاری ہے۔

کھنبی (مشروم):

حضرت سعید بن زید رضی اللہ عنہ حبیب خدا ﷺ سے روایت کرتے ہیں کہ کھنبی من میں سے ہے۔ اسکا پانی آنکھوں کیلئے شفاء ہے۔

(صحیح بخاری ج ۳، ص ۲۸۱، حدیث ۶۶۴ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

من اس کھانے کو کہتے ہیں جو حضرت موسٰی علیہ السلام کی قوم پر آسمان سے نازل ہوا تھا۔ یہ وہ بابرکت چیز ہے جو اللہ نے بے سبب پیدا کی تھی۔ کھنبی بھی خودرو پودا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے تین یا پانچ یا سات کھنبیاں لیں اور انکا پانی نچوڑ کر ایک شیشی میں ڈال لیا۔ پھر میں نے یہ پانی اپنی ایک ایسی لونڈی کی آنکھوں میں ڈالا جس کی آنکھیں چندھی تھیں۔ اس پانی سے وہ شفایاب ہو گئی۔

(سنن ترمذی ج ۱، ص ۹۵۱، حدیث ۲۱۴۵ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کی حدیث پر عمل کرتے ہوئے اپنی ایک غلام عورت کی آنکھوں میں مشروم کا پانی ڈالا جو پہلے چندھی تھی پھر وہ شفایاب ہو گئی۔

کھنبی کا کیمیاوی نام (Fungi) ہے یہ خودرو پودا ہے یعنی یہ بغیر کاشت کے خود ہی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس میں کلوریز کا مقدار کم پائی جاتی ہیں یعنی یہ موٹے لوگوں کیلئے مفید ہے۔ عام طور پر اسے کچایا کھانوں پر گارنش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کھنبی Vitamins B کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس میں ایک اونس میں بیس کیلوریز ہوتی ہیں۔ یہ چینی، کورین، یورپین، جاپانی اور انڈین کھانوں میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کو سبزیوں کی دنیا کا گوشت کہا جاتا ہے۔ سائیکو ایکٹیو صلاحیتوں کے حامل مشروم روایتی ادویات کی طور پر دنیا بھر میں ایک بہترین رول ادا کر رہے ہیں۔ اس کو ذہنی اور جسمانی امراض سے شفاء کیلئے استعمال کیا گیا ہے، سائیکو ڈیلیک مشروم میں سلوسائبن نامی کیمیکل قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں، یہ نفسیاتی عوارض میں مبتلا لوگوں کیلئے مفید ہے۔ اس کو اون اور دوسرے فائبرز کو ڈائی کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ کیمیکل رنگوں کی ایجاد سے قبل مشروم کو رنگنے کے لئے ٹیکسٹائل انڈسٹری میں استعمال کیا جاتا تھا۔

منقہ:

حضرت تمیم الداری رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ کی خدمت میں منقہ کا تحفہ پیش کیا۔ اپنے ہاتھوں میں لے کر انہوں نے فرمایا: اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، چہرے کو خوبصورت کرتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

(طب النبوی ابونعیم ص ۷۱۹، حدیث ۸۰۹ دار الحزم)

زیادہ ذہنی وجسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے کیا ہی شاندار نسخہ ہے کہ اس سے تھکن دور ہوتی ہے، غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے کیونکہ غصے میں بلڈ پریشر بڑھتا ہے اسلئے لازمی یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ بلغم کو جسم سے خارج کرتا ہے اور چہرے کو حسین اور چمکدار بناتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے روایت کیا: جس نے روزانہ منقہ سرخ کے اکیس دانے کھائے وہ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن سے ڈر لگتا ہے۔

(طب النبوی ذھبی ص ۱۲۵ دار احیاء العلوم)

کیا ہی خوب نسخہ ہے کہ بیماری آنے سے پہلے ہی جسم میں وہ قوتِ مدافعت پیدا کی جائے جس سے بیماری جسم پر اثر انداز نہ ہو سکے اور یہ ہر موذی بیماری کیلئے مفید ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: منقہ کھایا کرو مگر اسکا چھلکا اتار دیا کرو کیونکہ اس کے چھلکے میں بیماری اور گودے میں شفاء ہے۔

(طب النبوی ذہبی ص ۱۲۵ دار احیاء العلوم)

آپ ﷺ کے فرمودات کیا دلنشین ہیں کہ آپ نے یہ بھی بتادیا کہ منقے کے چھلکے پر چونکہ مکھیاں بیٹھتی ہیں اور مختلف جراثیم اس پر ہوا کے ذریعہ موجود ہوتے ہیں جو دھونے سے بھی نہیں جاتے تو اس کا چھلکا اتار کر کھایا جائے تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکے۔

انگور کا کیمیاوی نام (Vitis vinifera) ہے چونکہ منقہ بھی انگور کی سوکھی ہوئی شکل ہے اسلئے اس کو بھی یہی کہا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جسم غذائی قلت، کام کی زیادتی، بیماری یا بڑھاپے کی وجہ سے کمزور ہو جائے تو منقے کا استعمال تیزی سے صحت مند کرتا ہے۔ منقے اور دودھ کا جوس روزانہ پینے سے جسم میں طاقت اور برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے۔ منقے میں آئرن اور وٹامن اتنی مقدار میں ہوتے ہیں جتنا ایک جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ خون میں ہیموگلوبن پیدا کرتا ہے جس سے خون کی کمی کا شکار لوگ فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔ یہ مختلف خون کی بیماریوں اور دائمی بخار کے علاج کے لئے بھی مددگار ہے۔ اگر آپ شراب کی لت سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو منقہ استعمال کرنا چاہئے۔ جب آپ کو شراب کی طلب محسوس ہو ۱۰ گرام منقہ چبالیں۔ شراب نیوران کو کمزور کرتی ہے جب کہ منقہ اس کو قوت بخشتا ہے۔ یہ آپ کو ایک نئی طاقت اور جوش عطا کریگا۔ منقے کا مستقل استعمال شراب کی لت چھڑانے کا ایک طریقہ ہے۔

نمک:

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے رسول کریم ﷺ سے روایت کیا کہ اعلیٰ ترین سالن نمک ہے۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴، ص ۴۳، حدیث ۳۳۱۵ دار المعرفۃ)

ہمارے اکثر بزرگ نمک سے بھی روٹی کھالیا کرتے تھے۔ چونکہ نمک کئی بیماریوں کے خلاف اہم کردار ادا کرتا ہے اسلئے نمک انسانی زندگی کیلئے ضروری ہے۔ یہ بہت سے زہروں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جیسا کہ آنے والی حدیث سے ہم اس بات کو ثابت کرینگے۔

نبی کریم ﷺ سے مروی ہے کہ عنقریب وہ دور آنے والا ہے، جس میں تم لوگ کھانے میں نمک کی طرح ہوگے اور کھانے کی اصلاح نمک کے ذریعہ ہی ہوتی ہے۔

(مسند بزار ج ۱۰، ص ۲۵۶، حدیث ۶۴۳۰ مکتبۃ العلوم والحکم المدینۃ منورۃ)

اس حدیث میں اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ نمک کے بغیر کوئی بھی کھانا مکمل نہیں ہوتا اور یہ کھانے کی غیر محسوس طور پر اصلاح کرتا ہے، آپ نے بھی مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب کھانے میں نمک نہ ہو تو ہم سے وہ کھانا کھایا نہیں جاتا جب تک کہ کھانے میں نمک ڈال نہ دیا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ ایک دفعہ رسول اللہ ﷺ کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں کسی کیڑے نے کاٹ لیا، حضور ﷺ نے فرمایا: میرے پاس وہ سفید نمک لاؤ جو آٹے میں استعمال ہوتا ہے۔ چنانچہ ہم نے نمک پیش کیا۔ آپ ﷺ نے اسکو ہتھیلی پر رکھ کر تین مرتبہ زبان سے لیا، اس کے بعد جو نمک بچ رہا تھا اسکو کاٹے ہوئے حصے پر رکھ دیا جس سے درد کو سکون ہوگیا۔

(عوارف المعارف ص ۵۰۰ مدینہ پبلشنگ کمپنی کراچی)

ہم سب لوگوں کیلئے کیا ہی اچھا علاج مرحمت کیا گیا ہے کہ جب کوئی کیڑا کاٹ لے تو مندرجہ بالا نسخے سے اس کا علاج کیا جائے یہ ایک آسان اور سستا علاج کا طریقہ ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا: جو کھانے کی ابتداء میں نمک کھائے، اللہ اس کو ستر بیماریوں سے محفوظ رکھے گا۔

(الجامع شعب الایمان ج ۸، ص ۱۰۰، حدیث ۵۵۵۳ مکتبۃ الرشد)

یہ بیماریوں سے محفوظ رہنا کا آسان نسخہ ہے، اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ میٹھے کو پسند کرتے تھے اسلئے میٹھا مثلاً فرنی تناول کرتے اور سنت پر مزید عمل کرنے کیلئے فرنی کے ساتھ اول اور آخر میں نمکین کے طور پر چٹنی بھی تناول کرتے تھے۔

نمک (Sodium Chloride) بنیادی طور پر ایک معدنیات ہے۔ نمک انسان اور جانوروں دونوں کی صحت کے لئے ضروری ہے اور اس کو ہر موسم میں دنیا کے ہر خطے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہر کھانے میں موجود ہوتا ہے اور تیار مصنوعات میں پہلے سے موجود ہوتا ہے اور اکثر ذائقے کیلئے میز پر بھی رکھا جاتا ہے۔ نمکین ذائقہ پانچ بنیادی ذائقوں میں سے ایک ہے۔ نمک زیادہ تر کھانا میں قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے مثال کے طور پر گوشت، سبزیاں اور پھلوں میں بہت قلیل مقدار میں موجود

ہوتا ہے۔کھانوں کو ذائقہ دینے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور کھانوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ایسے استعمال کیا جاتا ہے۔نمک میں موجود سوڈیم انسانی جسم کے لئے مفید کردار ادا کرتا ہے۔ یہ درست طریقے سے کام کرنے کی اعصاب اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔ گلے کی خراش،مکھی یا مچھر کا کاٹنا اور مسوڑں کا درد ایسی بیماریاں ہیں جن کے کیلئے نمک کا استعمال بتایا جاتا تھا۔

حنا(مہندی):

حضرت سلمٰی ام رافع رضی اللہ عنہا نے روایت کیا: رسول اللہ ﷺ کو زندگی میں نہ تو کوئی ایسا زخم ہوا اور نہ ہی کانٹا چبھا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو۔

(سنن ابن ماجہ ج ۴،ص ۱۱۷، حدیث ۳۵۰۲ دار المعرفۃ)

اس حدیث سے ثابت ہوتا ہے کہ مہندی انٹیسپٹک کا کام کرتی ہے اور زخم کو جلدی ٹھیک ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ نے نبی کریم ﷺ سے روایت کی: مہندی کے ساتھ خضاب کرو، بے شک یہ تمہاری قوت باہ (مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتا ہے۔

(مسند البزار ج ۱۴،ص ۵۰۴، حدیث ۴۳۰ ۷ مکتبۃ العلوم والحکم المدینۃ المنورہ)

حضور اکرم ﷺ کو مہندی کا خضاب پسند تھا آپ لوگوں کو اسی کی ہدایت کرتے تھے،آپ نے یہ بھی فرمایا کہ یہ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

مہندی کو سائنسی طور پر (Lawsonia inermis) کہا جاتا ہے۔مہندی ایک ادویاتی پودا ہے،اس کی چھال و ربیج یونانی اور آئز ویدک ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔مہندی کا تیل سر درد،جزام اور دیگر جلدی امراض کو ایک وسیع پیمانے پر استعمال کا جاتا ہے۔مہندی کا تیل رہیوما ٹیک اور گٹھیا کے درد میں مفید ہے اور اسکی چھال پیچش کے علاج میں بہت منوثر ثابت ہوا ہے،مزید اس کی چھال یرقان اور جگر کے بڑھ جانے اور جگر کی خرابی کے علاج میں مفید ہے۔ یہ گنج پن،گرمی دانوں،سر درد اور پاؤں کی جلن کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سرمہ:

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے آقا ﷺ سے روایت کیا:تمہارے سرموں میں بہترین اثمد ہے۔ یہ بینائی کو روشن کرتا ہے اور بال اگاتا ہے۔

(سنن ابوداؤد ج ۳،ص ۱۷۲، حدیث ۴۸۱ فرید بک اسٹال اردو بازار لاہور)

سرمہ آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے اور پلکوں کے بالوں میں اضافہ کرتا ہے۔جن حضرات کو چشمہ لگا ہوا ہے وہ اسے لگا کر فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور یہ ان کیلئے بھی مفید ہے جن کی پلکوں میں بال کم ہیں۔

حضرت عبدالرحمٰن بن نعمان بن معبد نے اپنے والد سے روایت کیا:رسول اللہ ﷺ نے حکم دیا کہ اثمد کا مروح سرمہ استعمال کیا جائے۔

(طب نبوی ابونعیم ص ۳۴۰، حدیث ۲۶۷ دار الحزم)

مروح سے مراد وہ سرمہ جس میں کستوری ملائی گئی ہو چونکہ خوشبو آپ ﷺ کو بہت پسند تھی اور خوشبو سے آدمی کو ایک خوشگوار احساس ہوتا ہے یہ طبیعت پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ آج کل ڈاکٹر صاحبان سرمہ لگانے کو آنکھوں کیلئے مضر بتاتے ہیں کیونکہ بعض جگہوں پر سیسے کے پتھر کو پیس کر اسکو سرمہ کی جگہ بیچتے ہیں جس سے آنکھوں کو نقصان ہوتا ہے۔اسلئے قابل اعتماد ادارے کا سرمہ ہی استعمال کریں۔

سرمہ کو ایک (Cosmetic) کے طور پر دنیا میں مانا جاتا ہے۔سرمہ انڈیا میں برسوں سے استعمال ہو رہا ہے وہاں مائیں اپنے بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی آنکھوں میں سرمہ لگتی ہیں،کچھ اسلئے لگاتی ہیں کہ آنکھیں تیز ہونگی اور کچھ اسلئے لگاتی ہیں کہ بچے کو نظر بد نہ لگے۔دنیا کی زیادہ تر خواتین اب بھی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کیلئے سرمہ ہی استعمال کرتی ہیں۔

آبِ زم زم

حضرت جابر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: زم زم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے تو وہ اسی کیلئے ہے۔

(ابن ماجہ ج ۳،ص ۴۹۰، حدیث ۳۰۲۶ دار المعرفۃ بیروت)

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ نے فرمایا: میں نے چالیس دن کھائے پئے بغیر کعبہ شریف سے لگے صرف زم زم کے پانی پر گزارا کرتے گزرے جس پر نبی کریم ﷺ نے فرمایا: یہ پانی کھانا بھی ہے اور پیا بھی اور سب سے بڑھ کر یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

(صحیح مسلم ج ا، ص ۱۳۴۴، حدیث ۲۴۷۴ دار المغنی)

نبی کریم ﷺ کا فرمانِ عالی شان ہے کہ یہ (آب زم زم) بابرکت ہے اور بھوکے کیلئے کھانا ہے اور مریض کیلئے شفا ہے۔

(ابوداؤد طیالسی ص ۶۱، حدیث ۴۵۷ دار المعرفۃ بیروت)

زمزم مسلمانوں کیلئے ایک مقدس پانی ہے سائنسدان اس پر مختلف زوایوں سے تحقیق کر رہے ہیں۔ جاپان کے مایا ز سائنسدان ڈاکٹر مساورا یموٹو نے انکشاف کیا ہے کہ آب زم زم میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اسکے سوا دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں ہیں، ایک ماہر محقق سائنسدان جن کو یورپ نے آب زم زم پر ریسرچ کا کام سونپا تھا ان کے طویل ارٹیکل میں سے کچھ عرض کر رہا ہوں۔ جب انہوں نے یہ جاننے کی کوشش کی کے پانی کہاں سے آ رہا ہے تو انہیں کوئی کامیابی نہیں ہوئی لیکن ان کے آفیسر جو ایک یورپین تھا اس نے کہا کہ یقیناً انہوں نے بحرِ احمر تک پانی کی پائپ لائن بچھی ہوگی جو کہ ممکن نہیں کیونکہ مکے کے باقی کنوئیں سوکھے ہوئے ہیں۔ وہ لوگ زمزم کے سمپل ٹیسٹ کیلئے لائبیرٹری میں لے کر گئے، پانی کے ہر نمونے کے نتائج ایک جیسے پائے گئے، عام پانی اور زمزم میں کیلشیم اور میگنشیم کی مقدار کا فرق تھا یہ زمزم میں وافر مقدار میں موجود تھے، یہ پانی یورپین ماہرین کے مطابق پینے کیلئے صحیح تھا۔ زیادہ تر کنوئیں میں پودے اگ جاتے ہیں اور کائی جم جاتی ہے، اس کے ذائقہ اور بو بدل جاتی ہے۔ لیکن آب زم زم کے ساتھ ایسا کچھ نہیں ہوا۔

مدینہ کی مٹی

حضور پُر نور ﷺ نے فرمایا قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے۔ مدینے کی مٹی ہر بیماری کیلئے شفاء ہے۔

(وفا الوفا شریف ج ا، ص ۶۷)

یثرب جو بیماریوں اور وبائی امراض کیلئے مشہور تھا جب اس سرزمین پر نبیوں کے سرور ﷺ تشریف لائے تو اس کا نام مدینہ طیبہ ہو گیا یعنی پاک وطن اور آپ کے نعلین مبارک کے اس زمین سے مس ہونے کہ بعد وہ خاکِ شفاء بن گئی جیسا کہ حدیث شریف میں ہے کہ خاکِ مدینہ میں ہر بیماری کیلئے شفاء ہے۔

حضرت ثابت بن قیس رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے روایت کی کہ مدینہ کی گرد و غبار میں جذام والے کیلئے شفاء ہے۔

(طب نبوی ابو نعیم ص ۳۵۷، حدیث ۲۹۴ دار الحزم)

اے وہ لوگو! جنہیں کوڑھ جیسا موذی مرض ہے مدینے جانے والوں سے التجا کرو کہ وہ تمہارے لئے خاکِ شفاء لے کر آئیں۔ دنیا کی ہر زمین کی مٹی بیماریوں کی آماجگاہ ہے صرف حرمین اور مدینے کی سرزمین کی مٹی کو چھوڑ کر جس کی گرد میں بھی لوگوں کیلئے شفاء ہے یہ نعمت اس کو کس کے قدم مبارک کے صدقے میں ملی جن کے آگے سلاطینِ زمانہ کے سر خم ہیں۔

نبیوں کے سرور ﷺ اپنے صحابہ کرام رضی اللہ عنہ کو حکم دیا کرتے تھے کہ اپنے تپ کا علاج مدینے پاک کی مٹی سے کیا کرو۔ چنانچہ مدینہ پاک میں یہ عمل خلفاً سلفاً اور قدیماً و حدیثاً متوارث چلا آتا ہے کہ وہاں کے باشندے تپ کا علاج خاکِ مدینہ سے کیا کرتے ہیں۔

(جذب القلوب ص ۲۹)

تپ جیسے امراض کا علاج صحابہ، تابعین اور دیگر اہلِ مدینہ ان کا علاج خاکِ مدینے سے کیا کرتے تھے اسی لئے بڑے بڑے علماء اس کو خاکِ شفاء کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ حضور ﷺ جب کسی انسان کو بیمار پاتے یا اسکا زخم دیکھتے تو اپنی انگلی مبارک زمین پر رکھتے۔ آپ فرماتی ہیں کہ اس عمل کے بعد حضور ﷺ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیلئے ہاتھ اٹھاتے اور عرض کرتے: اللہ کے نام سے شروع! ہمارے رب کے حکم سے ہماری زمین کی مٹی ہم میں سے بعض کے لعاب دہن کے ساتھ ہمارے بیمار کو شفا دیتی ہے۔

(صحیح بخاری ج ۵، ص ۲۱۶۸، حدیث ۵۴۱۳ دارالکتب العلمیہ بیروت)

آپ حضرات غور فرمائیں کہ رسول اعظم ﷺ نے مدینہ شریف کی مٹی کے ساتھ ساتھ اولیاء کرام علیہم رضوان کے لعاب میں شفاء ہونے کا بھی ذکر فرمادیا یہاں سے ثابت ہوتا ہے کہ اللہ کے خاص بندوں کے لعاب میں اللہ تعالیٰ نے شفاء کی تاثیر پیدا کردی ہے ورنہ اگر عمومی طور پر دیکھا جائے تو ہم لوگوں کے لعاب میں سینکڑوں جراثیم پائے جاتے ہیں، عطائے خداوندی اس ہی کو تو کہتے ہیں۔ اکثر بزرگوں نے ایسے واقعات کو نقل کیا ہے جن میں اولیاء کاملین علیہ الرحمۃ کی پھونک یا ان کے لعاب کے ذریعہ لوگوں کو شفاء نصیب ہوئی۔ اہل علم حضرات اِن باتوں سے باخوبی واقف ہیں۔

قارئین کرام آپ نے ملاحظہ کیا سرکار ﷺ نے کس طرح حفظانِ صحت کے اصول طے کردیئے اور تمام بیماریوں کے مختلف علاج مرحمت فرمادیئے اور غذاؤں کے متعلق مختلف احتیاطوں کا بھی ذکر کردیا ہم نے تو کچھ چیزوں کا ذکر کیا ہے ورنہ طب نبوی ﷺ کے علاج اور احتیاطوں کے موتی کتب احادیث میں بکھرے پڑے ہیں۔ احادیث کے بیشتر کتابوں میں کتاب الطب موجود ہوتی ہے اور کبھی غذا کے حوالے سے کتاب الاطعمہ میں نادر نسخے موجود ہوتے ہیں۔ مختلف ادوار کے جید علماء کرام علیہم الرضوان نے اس موضوع پر مستقل تصانیف کی ہیں۔ جن میں مندرجہ ذیل حضرات نے بھی کتابیں لکھیں۔

۱۔ امام موسیٰ کاظم (متوفی ۱۸۳ھ)
۲۔ علی بن موسیٰ رضا (متوفی ۲۰۳ھ)
۳۔ ابن السنی (متوفی ۳۶۴ھ)
۴۔ ابونعیم اصفہانی (متوفی ۴۳۰ھ)
۵۔ عبدالحق اشبیلی (متوفی ۵۶۰ھ)
۶۔ ضیاء الدین المقدسی (متوفی ۶۴۳ھ)
۷۔ امام ذہبی (متوفی ۷۴۱ھ)
۸۔ امام ابن قیم (متوفی ۷۵۱ھ)
۹۔ حافظ السخاوی (متوفی ۸۳۱ھ)
۱۰۔ جلال الدین سیوطی (متوفی ۸۴۹ھ)

ان میں سے چند حضرات کی کتابیں طبع ہوئیں ہیں اور باقی کتابوں کے حوالاجات ہمیں دوسری کتابوں سے ملتے ہیں۔ بڑی بڑی بیماریوں سے لے کر چھوٹی چھوٹی بیماریوں تک اور

ان سب بیماریوں سے بچنے کیلئے احتیاطیں بھی ہم کو سرکار دوعالم ﷺ کی طرف سے عنایت کی گئی ہیں اور یہ بھی ایک اہم بات ہے کہ طب النبوی ﷺ میں زیادہ تر علاج غذا کے ذریعہ کئے جاتے ہیں اور اگر کسی بیماری میں کوئی غذا نقصان کرتی ہے تو اُس کا بھی ذکر دیا گیا ہے۔ ہم نے کتاب کے آخر میں آبِ زم زم اور خاکِ مدینہ سے علاج کا ذکر کیا ہے حالانکہ فضیلت کے اعتبار سے اِن کو پہلے نقل کرنا چاہیے تھا لیکن ہم نے ایسا اس لئے کیا تاکہ اللہ تعالیٰ ہمارے آخری وقت میں ہمیں آبِ زم زم نصیب کرے اور خاکِ مدینہ کے نیچے مدفن نصیب کرے۔

اے اللہ ! ہماری اس دعا کو سرورِ کونین ﷺ کے صدقے میں قبول فرما۔

نوٹ: احادیثِ مبارکہ سے ماخوذ علاجوں کے علاوہ تمام علاج اور کیمیاوی نام اور دیگر افادیت کا ذکر ہم نے مختلف ویب سائٹوں سے لئے ہے جن میں سب سے زیادہ معلومات ہم نے www.wikipedia.org سے حاصل کیں ہیں۔